Unman, G. A.
Ueber die Bedeutung der nationellen Schwedischen Gymnastik als Heilmittel.

Gotha, n.D.

ULMAN

Ueber die Bedeutung der rationellen Schwedischen Gymnastik als Heilmittel.

Es ist bekannte Thatsache, daß alle alten Kulturvölker, namentlich dasjenige, welches unter ihnen die erste Stelle einnimmt, die Griechen, Körperübungen nach einem gewissen Systeme nicht blos zum Vergnügen betrieben, sondern in denselben auch ein sehr wichtiges Mittel zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit erblickten.

Der Verfall der antiken Kultur im Mittelalter vermochte nicht die Gymnastik in Mitleidenschaft zu ziehen; trotz der in dieser Zeitperiode herrschenden Finsterniß und der abstrakten Forschungen der darauf folgenden Aera sicherte sich die Gymnastik vielmehr ein unbemerktes Fortleben im Volksbewußtsein, bis sie zu Anfang dieses Jahrhunderts in Schweden einem Verjüngungsprozesse zugeführt ward und zwar auf strengwissenschaftlicher Grundlage, welche deren vorher gewissermaßen nur instinktiv und erfahrungsmäßig durchgefühlten hohen Werth auf zuverlässigen Unterbau stützte.

Mochten ferner bei den Egyptern die Spuren hoher Kultur sich verlieren, die Epigonen ausarten, die Sprache fast vergessen werden, so erhielt sich doch die Gymnastik, gestützt auf die ihr innewohnende Wahrheit, so weit, um seiner Zeit einem besonderen Zweig der Heilgymnastik zum Ausgangspunkt zu dienen, welche unter dem Namen „Massage" besonders in Frankreich Boden gewann, dann auch in anderen Ländern heimisch wurde. Denn die Knetungen, Walkungen, Streichungen 2c. der Massage (wie wir etwas Aehnliches auch in dem sogenannten türkischen, oder römischen oder vielmehr egyptischen Bade finden) sind nur Ueberreste der egyptischen und indischen Bewegungskunst zu Heilzwecken.

Wohl giebt es keinen schlagenderen Beweis für den Werth der medizinischen Gymnastik, als eben die Geschichte derselben und ihrer zähen Fortexistenz trotz aller Ungunst der Verhältnisse.

Weiteren Beweis für diese Bedeutung liefert der durch einen genialen gymnastischen Schriftsteller nachgewiesene Umstand, daß je lebenskräftiger ein Volk, desto ausgesprochener und entschiedener die Würdigung der Naturheilkunst, zu welcher aber vor Allem und recht eigentlich die wissenschaftlich betriebene Gymnastik gehört.

Hätte die Heilgymnastik, wie sie zu Anfang dieses Jahrhunderts durch den Schweden Ling in geläuterter Form zu neuer Geltung gebracht ward, nicht so hohe Bedeutung für die Gesundheit ge-

habt, wäre sie nicht so naturgemäß gewesen, daß sie vollste Berechtigung zu dem Beiwort rationell nachweisen konnte, hätte sie nur dem Zwecke einer finanziellen Schwindelei, einer medizinischen Spekulation gedient, fürwahr sie wäre längst durch allgemeines Urtheil gerichtet. Statt dessen hat sie in fast allen Ländern Europa's Vertrauen gewonnen und darf sich vielfacher Anerkennung und Vertretung erfreuen, namentlich von Seiten bedeutendster Aerzte, Physiologen ꝛc., wie in Schweden des Arztes Huß, des Anatomen Retzius, des Chemikers Berzelius, des Dichters Tegnér ꝛc., in Deutschland der Dr. med. ꝛc. Romberg, Joh. Müller, Wunderlich, Richter ꝛc.

Richter charakterisirt die Heilgymnastik in folgenden Worten: „Werfen wir nun als Aerzte einen prüfenden Blick auf das Wesen dieser schwedischen Gymnastik, so können wir nicht umhin, ihr die Gerechtigkeit widerfahren zu lassen, daß sie ebensowohl vernünftig-physiologisch begründet, als in hohem Grade zeitgemäß ist."

Als allgemeine Regel kann man den Satz aufstellen, daß die Heilgymnastik am eingreifendsten wirkt gegen abnorme Zustände in denjenigen Organen, welche die gefäßreichsten sind, darum von der Nahrungsflüssigkeit am reichlichsten befeuchtet werden. Aus der Unbestreitbarkeit dieses Satzes ergiebt sich von selbst die gewaltige Bedeutung dieser Heilmethode insofern und weil gerade diese Organe im Haushalte des Körpers die wichtigste Rolle spielen.

Darum nun und folgerecht zeigt sich diese Methode als ein mächtiges Agens in allen Leiden, welchen Störung der Blutzirkulation zu Grunde liegt, wie Kongestionen zu Kopf, Herz, Unterleib, nach einer oder der anderen Richtung gestörte Menstruation ꝛc. Nicht weniger empfänglich sind die Lungen für Einwirkung der Heilgymnastik; sie heilt vielerlei Respirationsleiden, namentlich wenn durch rechtzeitige Behandlung schwereren Zerstörungen in den feinen Geweben vorgebeugt werden konnte. Verhältnißmäßig eben so günstig wirkt die Heilgymnastik gegen alle Konstitutionsleiden im Allgemeinen, gegen die verschiedenen Formen der Verdauungsstörung ꝛc. Wie Körpermißbildungen jeder Art, namentlich in ihren Anfängen, selbstverständlich vorzugsweise während der Periode des Wachsthums der Anwendung der Heilgymnastik weichen, bedarf wohl hier kaum der Erwähnung.

In Bezug auf den Gebrauch der Kur sei noch erwähnt, daß dieselbe nur täglich ungefähr 1 Stunde in Anspruch nimmt, sonstige Anforderungen an Aenderung in dem Geschäfts- und Dienstleben nicht stellt.

Dr. Gustav Arnold Numan.



Gotha. — Stollbergsche Buchdruckerei.